

JANUAR

MBSR - zum Kennenlernen Vortrag & Info

Beschreibung: Für Menschen, die aktive Wege zur Stressbewältigung suchen und die achtsamkeitsbasierte Programme kennenlernen wollen.

Termine: Mittwoch **25.01.2012** 18.00 – 19.15 Uhr

Ort: 82377 Penzberg, Physiotherapiezentrum TO Kromer

Kosten: kostenfrei

Übungsabend

Beschreibung: MBSR für ehemalige TeilnehmerInnen des 8-Wochen Trainings

Termin: Kurs 2-1/2012 **25.1.2012** 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: 82377 Penzberg, Physiotherapiezentrum TO Kromer

Kosten: 15 Euro

Anmeldung: bis Dienstag 24.1.2012 - eingeschränkte TN-Zahl.

FEBRUAR

8-Wochen Training

Beschreibung: Basiskurs MBSR nach Jon Kabat-Zinn

Termine: Kurs 1/2012: Donnerstags **09. Februar – 29. März 2012** 18.30 – 21.00 Uhr
Samstag **10. März 2012** 9.30 – 16.30 Uhr

Ort: 82377 Penzberg (Physiotherapiezentrum TO Kromer & Yoga-Zentrum U. Henn)

Kosten: 6-10 Teilnehmer: 370 Euro

3-5 Teilnehmer: 480 Euro

Kosten incl.: 3 Übungs-CDs, Kurshandbuch, Kopien, persönliches Vor- und Nachgespräch, 8 mal 2 ½ Std. Abendunterricht, 1 Übungstag

Übungsabend

Beschreibung: MBSR für ehemalige TeilnehmerInnen des 8-Wochen Trainings

Termin: Kurs 2-2/2012 **29.02.2012** 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: 82377 Penzberg, Physiotherapiezentrum TO Kromer

Kosten: 15 Euro

Anmeldung: bis Dienstag 28.2.2012 - eingeschränkte TN-Zahl.

MÄRZ

Tag der Achtsamkeit

Beschreibung: Ein Übungstag für Fortgeschrittene, ehemalige Teilnehmer (TN) der 8-Wochen Trainings.

Termin : Kurs 3-1/2012 Samstag, **10.03.2012** 9.30 Uhr - 16.00 Uhr

Ort: 82377 Penzberg, PTZ TO Kromer / YogaZentrum

Kosten: bis 5 TN 72 Euro, ab 6 TN Euro 62 Euro

Übungsabend

Beschreibung: MBSR für ehemalige TeilnehmerInnen des 8-Wochen Trainings
Termin: Kurs 2-3/2012 **28.03.2012** 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: 82377 Penzberg, Physiotherapiezentrum TO Kromer
Kosten: 15 Euro
Anmeldung: bis Dienstag 27.3.2012 - eingeschränkte TN-Zahl.

April

Übungsabend

Beschreibung: MBSR für ehemalige TeilnehmerInnen des 8-Wochen Trainings
Termin: Kurs 2-4/2012 **25.04.2012** 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: 82377 Penzberg, Physiotherapiezentrum TO Kromer
Kosten: 15 Euro
Anmeldung: bis Dienstag 24.3.2012 - eingeschränkte TN-Zahl.

MAI

Übungsabend

Beschreibung: MBSR für ehemalige TeilnehmerInnen des 8-Wochen Trainings.
Termin: Kurs 2-5/2012 **24.05.2012** 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: 82377 Penzberg, Physiotherapiezentrum TO Kromer
Kosten: 15 Euro
Anmeldung: bis Dienstag 23.5.2011 - eingeschränkte TN-Zahl.

JUNI

Übungsabend

Beschreibung: MBSR für ehemalige TeilnehmerInnen des 8-Wochen Trainings.
Termin: Kurs 2-6/2012 **20.06.2012** 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: 82377 Penzberg, Physiotherapiezentrum TO Kromer
Kosten: 15 Euro
Anmeldung: bis Dienstag 19.6.2012 - eingeschränkte TN-Zahl.

NEU > VORSCHAU JULI

MBSR Kompaktseminar

Beschreibung: Dieses Kompaktseminar entspricht in Umfang und Inhalt dem MBSR 8-Wochen-Programm. siehe [MBSR Programme >>> das 8-Wochen Training](#)
Es eignet sich besonders für Menschen denen es nicht möglich ist am 8-Wochen-Kurs teilzunehmen. Desweiteren bietet das Kompaktseminar den besonderen Rahmen sich einmal eine ganze Woche sich selbst zu widmen: „Auszeit vom Alltag“ - ein Urlaub anderer Art zur Stressreduktion, aktiver Erholung und Neuorientierung.
Der Tagesablauf ermöglicht individuelle Freiräume zum Verweilen im Haus oder der umliegenden Natur.

Termin: **Kurs 1/2012:** 5 Tage - 40 Unterrichtseinheiten a 45 min.
Beginn: Dienstag, 24. Juli 2012 14.00 Uhr
Ende: Samstag, 28. Juli 2012 15.00 Uhr

Ort: im wunderschönen Naturgebiet der Rhön liegend mit Übernachtung und Vollpension
direkt im Seminarhaus:
Schule und Rhön-Akademie Schwarzerden e.V. - www.schwarzerden.de

Kosten: 460 Euro Kosten incl. Übungs-CDs, Kurshandbuch.

Info: >>> [Termine](#) >>> [Einführungs-& Kompaktseminare](#) >>> [PDF](#)

NEU > VORSCHAU SEPTEMBER & NOVEMBER

MBSR Intensiveinführung / Wochenendseminar

Beschreibung: Dieser Kurs dient dem Kennenlernen von MBSR und der Achtsamkeitsmeditation.
Er kann in seiner Wirkungsweise nicht mit dem vollständigen MBSR 8-Wochen-
Programm verglichen werden; dennoch bieten die Tage die Möglichkeit eigene
praktische Erfahrungen zu sammeln und dabei zu erahnen, welches Potential sich
durch die Schulung der Achtsamkeit erschließen kann. Die Basis für eine eigene
Achtsamkeitspraxis wird gelegt.

Termin 1: **Kurs 2/2012:** 2,5 Tage - 20 Unterrichtseinheiten a 45 min
Beginn: Freitag, 7. September 2012 14.00 Uhr
Ende: Sonntag, 9. September 2012 15.00 Uhr

Ort: Akademie zur med. Fort-und Weiterbildung e.V. Bad Säckingen - www.akademie-bad-saeckingen.de

Termin 2: **Kurs 3/2012:** 2,5 Tage - 20 Unterrichtseinheiten a 45 min
Beginn: Freitag, 23. November 2012 14.00 Uhr
Ende: Sonntag, 25. November 2012 15.00 Uhr

Ort: Fortbildungszentrum der m&i-Fachklinik Enzensberg, Hopfen am See
www.fachklinik-enzensberg.de

Kosten: 275 Euro Kosten incl. Übungs-CDs, Kurshandbuch.

Info: >>> [Termine](#) >>> [Einführungs-& Kompaktseminare](#) >>> [PDF](#)

TERMINE AUF ANFRAGE

MBSR - zum Kennenlernen „Schnupperstunde“

Beschreibung: Nicht jedem passen die Termine der Infoveranstaltungen oder Schnuppertage und nicht jeder möchte gleich in eine Gruppe. Um MBSR und uns auch außerhalb dieser Zeiten kennen lernen zu können, ist eine Einzelstunde geeignet.

Ort: Physiotherapiezentrum Penzberg

Kosten: 60 Euro / Stunde

Einzeltraining

Beschreibung: MBSR Training für Einzelpersonen oder Paare; keine Vorkenntnisse nötig. Geeignet für Menschen, die aus beruflichen und sonstigen Gründen am 8-Wochen Gruppen Training nicht teilnehmen können und individuelle Termine benötigen.

Ort: Physiotherapiezentrum Penzberg oder bei Ihnen zu Hause/am Arbeitsplatz.

Kosten: 750 Euro (Partner plus 120 Euro) - incl. Kursmaterial (3 CDs, Arbeitsbuch)

8-Wochen Aufbaukurs

Beschreibung: Aufbaukurs MBSR für Absolventen des Basiskurses.

Termine: Auf Anfrage.

Achtsamkeitsbasiertes Coaching

Beschreibung: Einzelcoaching für Menschen, die aktive Wege zur Stressbewältigung suchen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Coaching richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen.

Für Teilnehmer im Anschluss an ein MBSR Training zur individuellen Weiterentwicklung.

Ort: individuell nach Absprache

Kosten: 75 Euro/Stunde

Desweiteren bieten wir:

- ❖ MBSR Kompaktseminar
- ❖ MBSR - Training in medizinischen Einrichtungen für Patienten oder Mitarbeiter.
- ❖ Spezielle achtsamkeitsbasierte/s Therapie und Training für Schmerzpatienten, z.B.:
 - Chronischer Rückenschmerz
 - Kopfschmerzen
- ❖ Inhouse Schulungen für Unternehmen und Institute zur Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung
- ❖ Achtsamkeitsbasiertes Entspannungstraining